

Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation du matin	Fruits et fromage	Céréales et lait	Fruits et fromage	Muffin et lait	Fruits et yogourt
Dîner	Poitrine de poulet, quinoa, légumes variés et lait	Spaghetti sauce au tofu, légumes et lait	Pain à la viande, pomme de terre, légumes variés, sauce et lait	Soupe au tomate, bœuf haché et légumes et lait	Sandwich aux œufs, légumes frais et lait
Collation de l'après-midi	Tartines avec confiture ou margarine et lait	Fruits et yogourt	Compote de pommes et biscuits secs	Fruits et biscuits secs	Concombres, craquelins et hummus

Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation du matin	Fruits et yogourt	Fruits et biscuits secs	Fruits et yogourt	Céréales et lait	Fruits et biscuits secs
Dîner	Penne avec bœuf haché, carottes et lait	Soupe au poulet, avec craquelins et lait	Pâté chinois et lait	Casserole de poulet avec macaroni et légumes et lait	Frittata au jambon, fromage et légumes, rôtis
Collation de l'après-midi	Fruits et galettes de riz	Muffin et lait	Fromage et fruits	Compote de pomme et biscuits secs	Biscuit à l'avoine avec graines de lin et fruits

*** Biscuits secs et eau disponibles en tout temps.

*** Pain à blé entier offert au besoin lors du dîner.

Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation du matin	Fruits et biscuits secs	Fruits et yogourt	Muffin et lait	Yogourt et fruits	Céréales et lait
Dîner	Casserole de poulet avec macaroni, légumes et lait	Soupe aux lentilles et craquelins et lait	Sauté aux légumes et au porc sur riz et lait	Lasagne et lait	Soupe au poulet, avec craquelins et lait
Collation de l'après-midi	Galette de riz et fruits	Fruits et biscuits secs	Compote de pomme et biscuits secs	Fruits et biscuits secs	Fruits et fromage

Semaine 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation du matin	Biscuit à l'avoine avec graines de lin et fruits	Fruits et biscuits secs	Fruits et biscuits secs	Fruits et fromage	Galette de riz et fruits
Dîner	Gros jambon, riz, sauce, légumes variés et lait	Spaghetti sauce à la viande, légumes et lait	Omelette au jambon et aux légumes et lait	Soupe au tomate, bœuf haché et légumes et lait	Poisson au four, pommes de terre, légumes et lait
Collation de l'après-midi	Céréales et lait	Yogourt et fruits	Concombres, craquelins et hummus	Compote de pomme et biscuits secs	Fruits et biscuits secs

Semaine 5

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation du matin	Fruits et fromage	Fruits et biscuits secs	Fruits et barre granola	Céréales et lait	Fruits et biscuits secs
Dîner	Macaroni au tofu et carottes et lait	Pâté chinois et lait	Poitrine de poulet, quinoa, légumes variés et lait	Crème de légumes et lentilles rouges et sandwich au fromage	Lasagne et lait
Collation de l'après-midi	Tartines avec confiture ou margarine et lait	Fromage et fruits	Concombres et hummus	Biscuit à l'avoine avec graines de lin et fruits	Compote de pomme et biscuits secs